

認知的フュージョンと体験の回避が緊張型頭痛の生活支障度に与える影響と介入効果

Influence of Cognitive Fusion and Experiential Avoidance to Daily Disability due to Tension Type Headache and Its Intervention Effects

柊津 晶子 (Akiko Netsu) 指導：野村 忍

問題と目的

緊張型頭痛は発症や経過に心理的ストレスなどの心理社会的因子が関与する(吉内ら, 2010)。心理社会的因子の改善も見込める方法の開発が必要であり, 緊張型頭痛による生活支障度の改善は治療の重要な要素である。頭痛による生活支障度に対するAcceptance & Commitment Therapy (ACT) の介入効果に関する研究で有効性が示されている(Mo'tamedi et al., 2012)がその作用機序は十分に明らかではない。ACTをはじめ, アクセプタンスとマインドフルネスを取り入れた方法が増えていること(McCracken, & Morley, 2014)から, 思考と現実を混同する認知的フュージョン(Cognitive fusion: CF) (Hayes et al., 2012)と, 感情・思考・記憶あるいは感覚をコントロールまたは排除することを目的とした行動と定義される体験の回避(Experiential avoidance: EA) (Hayes et al., 1996)が, 頭痛の生活支障度に対しても影響している可能性がある。緊張型頭痛の維持・悪化要因として痛み刺激等を否定的に捉える痛みに対する破局的思考, 痛み刺激を避けようとする痛みからの回避・逃避が示されている(本谷他, 2009)。本研究では研究1でCF・EAが緊張型頭痛の程度(頻度・持続時間・強度)・生活支障度とどのような関係にあるのか本谷(2009)のモデルとの関連も踏まえて明らかにすることを目的とする。研究2ではCF・EAに対応する機能的な行動プロセスである脱フュージョン・アクセプタンスの向上を促すエクササイズを行うことで緊張型頭痛の程度・生活支障度にどのような影響を与えるか検討することを目的とする。研究2では質問紙と共に対象者の日常生活場面で即時的なデータを収集できるEcological Momentary Assessment (Stone & Shiffman, 1994)を用いて検討する。

【研究1】

方法

対象者 首都圏近郊私立大学に通う学生44名(男性17名, 女性27名, 平均年齢19.93±1.19歳)。質問紙調査を実施。

調査材料 1) フェイスシート 2) 緊張型頭痛のスクリーニング 3) 頭痛の頻度 4) 強度 5) 持続時間 6) HIT-6 (坂井他, 2004): 生活支障度を測定。7) CFQ-7 (嶋他, 2016): CFを測定。8) AAQ-II (嶋他, 2013): EAを測定。9) PCS (松岡・坂野, 2007): 痛みに対する破局的思考を測定。10) PASS (松岡・坂野, 2008): 痛みからの回避・逃避を測定。

結果と考察

共分散構造分析を行いFigure 1のモデルを採用した。

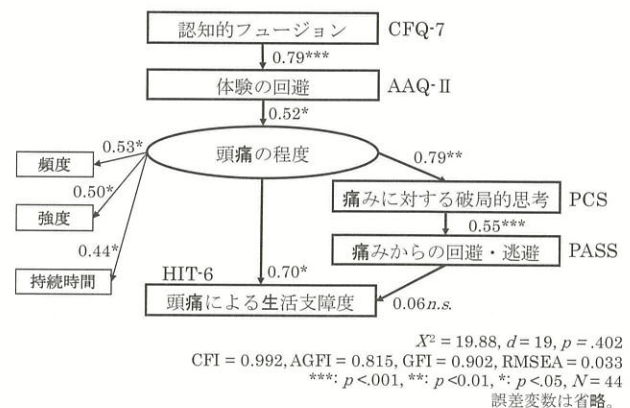


Figure 1. 緊張型頭痛による生活支障モデル

【研究2】

方法

対象者 首都圏近郊私立大学に通う緊張型頭痛の症状のある学生9名(男性5名, 女性4名, 平均年齢21.11±2.60歳)。参加期間全7週間で4週で脱フュージョン・アクセプタンスエクササイズを実施した。

調査材料 1) -10)の質問紙は研究1に同じ。12) 健康アンケート: 健康状態の確認。13) 日常生活場面での頭痛に対する質問: 確信度(CF), EA, 生活支障度, 頭痛薬の使用の有無, 頭痛の持続時間をEMAで調査。

結果と考察

3) -8)で一元配置分散分析の効果量を算出した。エクササイズの実施前後において, 頻度($d = .47$)・強度($d = .38$)で小さな効果量, 持続時間で($d = .84$)で大きな効果量で程度が軽減した。HIT-6で小さな効果量($d = .27$), PCS($d = .62$)・PASS($d = .54$)で中程度の効果量で得点が減弱した。よってエクササイズで主観的な頭痛の頻度・痛みの強度・持続時間・生活支障度・「痛みに対する破局的思考」「痛みからの回避・逃避」が低減することが示された。脱フュージョンの促進だけでは低減せず, アクセプタンスも合わせて行うことが重要であると示唆された。また13)の線形混合モデルによる分析は全ての変数で日常生活場面では介入前後に有意な変化はなかった。よって実際の頭痛には変化がないが脱フュージョンとアクセプタンスが進んだことで, 頭痛の影響が日常に及ばなくなった可能性が示唆された。